

Planilha de Treinamento



5km SUB 22 min. | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 30'MO	DAY OFF	1x 10'LE 5x 2'MF 2'FO 1'CA 1x 5'LE	1x 30'LE	DAY OFF	1x 3km MO 1km TR	DAY OFF
2ª semana	1x 20'MO 15'RG	DAY OFF	1x 5'LE 4x 2'MO 2'FO 2'CA 1x 10'MO	1x 15'LE 15'MO	DAY OFF	1x 2km MO 1km FO 1km MF 10'LE	DAY OFF
3ª semana	1x 10'LE 10'MO 10'FO 5'LE	DAY OFF	1x 5'MO 8x 1'CA 1'MF 1x 15'RG	1x 30'PR	DAY OFF	1x 3km PR 10'RG	DAY OFF
4ª semana	1x 35'MO	DAY OFF	1x 15'LE 15'RG	1x 25'TR	DAY OFF	1x 2km MO 1km PR 10'LE	DAY OFF
5ª semana	1x 20'PR 10'MO	DAY OFF	1x 10'LE 5x 2'TR 2'CA 1x 5'LE	1x 30'MO	DAY OFF	1x 20'MO 15'TR 5'LE	DAY OFF
6ª semana	1x 25'TR 10'LE	DAY OFF	1x 5'LE 2x 8'MO 8'TR 1x 5'LE	1x 20'LE 15'RG	DAY OFF	1x 4km TR	DAY OFF
7ª semana	1x 10'LE 10'MO 10'FO 5'LE	DAY OFF	1x 30'PR	1x 25'MO	DAY OFF	1x 3km TR 2km RG	DAY OFF
8ª semana	1x 25'TR	DAY OFF	1x 25'TR	DAY OFF	1x 30'LE	DAY OFF	PROVA 5K



Tabela de Ritmo

CA	Caminhada Pace acima de 7 minutos	TR	Tempo Run Pace entre 4'24" e 4'20"
LE	Corrida Leve Pace entre 5'20" e 5'00"	PR	Progressivo Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
MO	Corrida Moderada Pace entre 4'59" e 4'35"	RG	Regressivo Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente
FO	Corrida Forte Pace entre 4'34" e 4'10"		
MF	Corrida Muito Forte Pace entre 4'10" e 3'55"		

FCM = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplos de Leitura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FO
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada + 2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)
1x

5'CA
